

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian dilaksanakan. Tempat atau lokasi penelitian ini dilaksanakan di GOR DIAN BALEENDAH, Kabupaten Bandung.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dimaksudkan untuk memperkuat serta memberikan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun subjek penelitian ini adalah atlet-atlet Persatuan Bulutangkis Baleendah dengan rentang usia 10-12 tahun yang berjumlah 28 orang.

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sedangkan Sudjana (2005:6) berpendapat bahwa “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka populasi merupakan keseluruhan elemen yang ada dalam wilayah penelitian yang berupa data kuantitatif dan kualitatif dari hasil mengukur dan menghitung.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti latihan di Sekolah Bulutangkis PB. Baleendah Kabupaten Bandung berjumlah 28 atlet (15 putra dan 13 putri) dengan rentang usia 10-12 tahun.

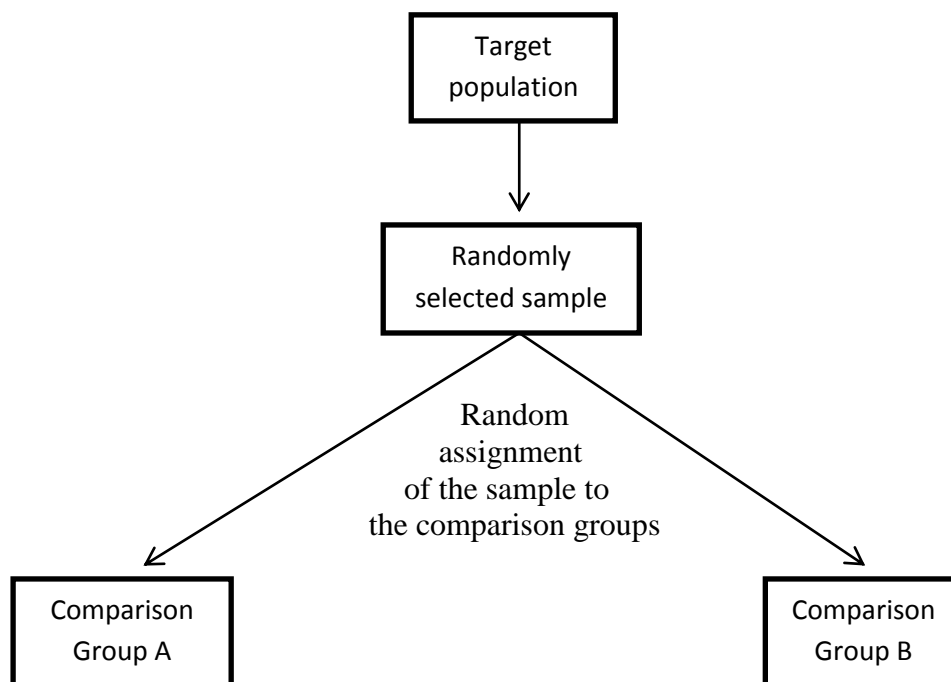
b. Sampel

Setelah menentukan populasi, langkah selanjutnya adalah menentukan sampel. Menurut Arikunto (2010: 174) menyatakan bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Mengenai jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini, Arikunto (2010:177) kebanyakan peneliti beranggapan bahwa “Semakin banyak sampel atau semakin besar presenat sampel dan populasi, hasil penelitian akan semakin baik. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subyek penelitian dalam populasi”. Sedangkan menurut Latipun (2002:30) bahwa sampel adalah "Sebagian dari populasi". Dengan kata lain sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data diperoleh.

Adapun cara dalam penentuan sampel, penulis menggunakan *random sampling*. Proses teknik random sampling ini melalui tiga tahapan yaitu, *random selection*, *matching*, dan *random assignment*. Tahap pertama yaitu *random selection*. Menurut Jhonson & Christensen (2012:289) adalah “*Involves the selection of units from a population by chance so that the sample selected will be similar to the population. From tihs sample you can generalize to the popultion*”. Maksudnya, meliputi tahap menentukan sampel secara acak dan disetarakan dari jumlah populasi yang ada. Dalam hal ini ditentukan 24 atlet yang akan dijadikan sebagai sampel dari 28 populasi yang ada. Kemudian tahap selanjutnya yaitu *matching* (menjodohkan), menurut Latipun (2002:49) menjelaskan bahwa “Menjodohkan subyek berarti upaya penyamaan atau penyeimbangan kondisi subjek kelompok perlakuan dengan subjek kelompok kontrol untuk beberapa variabel, yaitu variabel yang akan dikendalikan pengaruhnya”. Merujuk pendapat tersebut maka dari 24 sampel tersebut terdiri dari 12 atlet putra dan 12 atlet putri. Selanjutnya masuk pada tahap ketiga yaitu *random assignment*, menurut Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2011:93) menjelaskan bahwa “*Random assignment* adalah prosedur memasukkan secara acak subjek pada sampel penelitian ke dalam setiap kelompok penelitian (dalam hal ini KK dan KE) sehingga KK dan KE dapat diasumsikan setara sebelum manipulasi dilakukan”. Pada tahap ini sampel

ditugaskan atau ditempatkan secara acak ke dalam dua kelompok, masing-masing satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Jadi masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang sampel, yang terdiri dari 6 atlet putra dan 6 atlet putri.

Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



Gambar 3.1

(Sumber: Educational Research, Jhonson & Christensen, 2012:290)

C. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Atas dasar hal tersebut, maka penulis menggunakan *posttest only control group design*, dimana pada desain ini tanpa pre-test tapi hanya menggunakan *post-test*. Dalam desain ini sampel diperoleh dari sebagian populasi, desain penelitian terdiri dari kelompok *self-talk* yaitu kelompok yang sengaja menggunakan metode latihan *self-talk* motivasional, disamping itu ada

juga kelompok imajeri yaitu kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan imajeri instruksional. Tampilannya disajikan sebagai berikut:

X1 \Rightarrow Treatment \Rightarrow Post test (Y)

X2 \Rightarrow Treatment \Rightarrow Post test (Y)

Gambar 3.2

(Keterangan: X1 = Perlakuan *Self-talk* Motivasional; X2 = Perlakuan Imajeri Instruksional; Y = Keterampilan Dasar Lob Bertahan

Hasil perlakuan yang ingin diketahui yaitu seberapa besar pengaruh metode latihan mental *self-talk* motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan.

D. Metode Penelitian

Untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah dalam penelitian digunakan suatu metode yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, tujuan yang hendak dicapai dan merupakan jalan bagi keberhasilan arah penelitian. Untuk itu seorang peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode penelitian yang akan digunakan.

Menurut Sudjana (2005:52) bahwa: “Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi”. Kemudian Arikunto (2010:203) menjelaskan bahwa: “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian berkaitan dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan, sehingga dihasilkan penelitian yang benar-benar ilmiah atas permasalahan-permasalahan penelitian.

Dalam penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat

dari suatu perlakuan atau *treatment*. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini, Arikunto (2010:9) berpendapat bahwa: “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu”.

Untuk penelitian ini ada dua variabel yang harus menjadi perhatian peneliti. Hal ini seperti dijelaskan Sudjana (1989: 19) adalah sebagai berikut: “Dalam eksperimen ada dua variabel yang menjadi perhatian utama yaitu variabel bebas dan variabel terikat”. Variabel bebas sengaja dimanipulasi oleh peneliti, sedangkan variabel yang diamati atau diukur sebagai variabel akibat dari manipulasi dari variabel bebas disebut variabel terikat.

Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok *self-talk* motivasional dan kelompok imajeri instruksional, sedapat mungkin sama atau mendekati sama ciri-cirinya. Metode ini digunakan atas pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan suatu program latihan untuk membedakan pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*, dalam hal ini yaitu metode latihan mental *self-talk* motivasional dan imajeri instruksional dalam penguasaan keterampilan dasar lob bertahan.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Pada penelitian ini kelompok *self-talk* yaitu kelompok yang menggunakan metode latihan *self-talk* motivasional, sedangkan kelompok imajeri yaitu kelompok yang menggunakan metode latihan imajeri instruksional. Faktor yang dicobakan dan juga merupakan variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan mental *self-talk* motivasional dan imajeri instruksional. Lalu yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar lob bertahan.

E. Instrumen Penelitian

Moh. Rizki Maulana S, 2014

Pengaruh metode latihan mental self-talk motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam sebuah penelitian diperlukan instrumen penelitian yang tepat, karena instrumen merupakan suatu alat pengumpulan data dalam suatu penelitian, dan instrumen tersebut harus dapat mengukur apa yang hendak diukur. Tujuannya agar dapat mengetahui pengaruh hasil perlakuan yang merupakan tujuan akhir dari eksperimen.

Dalam pengambilan data variabel penelitian maka diperlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai akurat untuk mengumpulkan dan memperoleh data variabel penelitian dari sejumlah populasi dan sampel penelitian yang telah ditentukan.

Adapun Arikunto (2010:203) mengungkapkan bahwa:

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tes keterampilan dasar lob bertahan. Tes keterampilan dasar lob bertahan di adaptasi dari Hidayat (2004:140). Validitas dan reliabilitas tes tersebut disajikan pada tabel 3.1 dibawah ini:

Tabel 3.1. Validitas dan reliabilitas tes keterampilan dasar lob bertahan

NO	Jenis tes	Validitas	Reliabilitas
1	Keterampilan dasar lob bertahan	0,84	0,90

(Sumber, Latihan keterampilan psikologis dalam belajar keterampilan gerak, Hidayat, 2004:140)

1. Instrumen Tes Keterampilan Lob Bertahan

a. Definisi Konseptual

Lob bertahan merupakan salah satu jenis pukulan dari atas kepala yang paling sering digunakan dan memainkan peranan penting terutama dalam permainan tunggal. Lob bertahan dapat diartikan sebagai jenis keterampilan dasar

Moh. Rizki Maulana S, 2014

Pengaruh metode latihan mental self-talk motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan arah kok melambung tinggi ke bagian belakang lapangan lawan dengan tujuan bertahan/mendapatkan paritas ke posisi semula (Hidayat, 2012:65)

b. Definisi Operasional

Pengukuran kualitas hasil tes lob bertahan dapat dilakukan melalui tes objektif jenis *Accuracy-Based Test* (Morrow, Jackson, Disch & Mood, 2005, dalam Hidayat, 2012) yang mengukur ketepatan hasil pukulan pada bidang sasaran yang telah ditentukan, diungkap melalui tes lob bertahan dan diukur berdasarkan jumlah pukulan yang berhasil dilakukan dengan benar dan kok jatuh pada bidang sasaran yang telah ditentukan dalam 12 kali kesempatan. Semakin tinggi skor yang dicapai oleh atlet dalam tes, maka semakin tinggi tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan atlet tersebut, sebaliknya semakin rendah skor yang dicapai maka semakin rendah tingkat penguasaan keterampilan bermain bulutangkis atlet tersebut (Hidayat, 2012).

c. Prosedur Tes Keterampilan Dasar Lob Bertahan

Untuk memperoleh data mengenai keterampilan dasar lob bertahan atlet dalam hal penelitian ini menggunakan prosedur tes yang sudah baku, yaitu yang dikembangkan oleh Hidayat (2012).

- 1) **Deskripsi:** jenis keterampilan gerak memukul yang dilakukan dari atas kepala dengan gerakan *forehand* dan arah kok melambung jauh tinggi ke belakang dan jatuh di garis belakang (*Back Boundary Line*) daerah permainan lawan.
- 2) **Tujuan:** untuk mengukur kemampuan pukulan dari atas kepala dan mengarahkan kok melambung jauh tinggi ke belakang dan jatuh di garis belakang (*Back Boundary Line*) daerah permainan lawan.
- 3) **Fasilitas dan Alat:** raket, kok, lapangan bulutangkis standar, tali tambang, tiang panjang (dua buah) masing-masing setinggi 3 meter, alat ukur

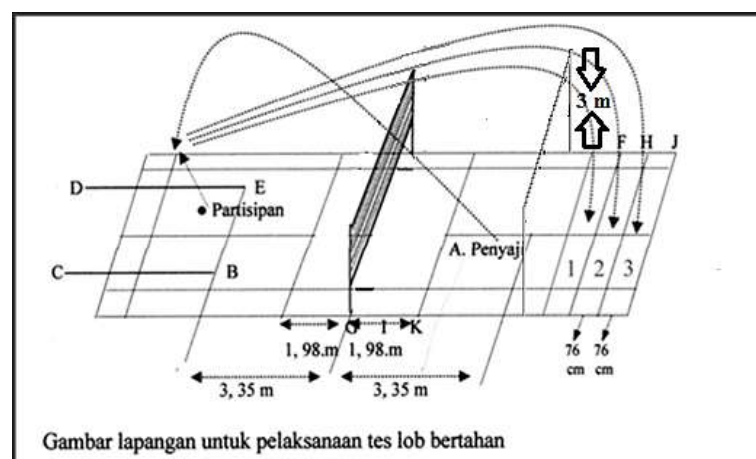
(meteran), kapur tulis dan perlengkapan tulis lainnya untuk menulis skor hasil pukulan.

4) **Petugas Pelaksana:** 5 (lima) orang, terdiri atas dua orang pengumpan, satu orang penghitung, pencatat, dan orang yang mengambil kok.

5) **Petunjuk teknis pelaksanaan tes:**

- a) Penyaji dalam hal ini pelatih berdiri di tengah-tengah lapangan atau titik yang telah ditentukan paling dekat 3,35 meter dari net.
- b) Testi atau partisipan penelitian mengambil tempat dan berdiri pada titik yang telah ditentukan paling dekat 3,35 meter dari net.
- c) Penyaji melakukan servis ke zona partisipan dan harus bergerak untuk memukul kok, sehingga melewati atas tali tambang dan jatuh di belakang daerah lawan.
- d) Setiap peserta mendapatkan dua kali kesempatan, dan setiap kesempatan disediakan 6 buah kok. Jadi setiap partisipan mendapatkan 12 kali kesempatan untuk melakukan pukulan
- e) Apabila kok mengenai tali setinggi 3 meter dari permukaan lantai yang dipasang pada tiang net dan jatuhnya tidak sampai pada zona skor maka diadakan pukulan ulang.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 3.3 dibawah ini:.



Gambar 3.3

Moh. Rizki Maulana S, 2014

Pengaruh metode latihan mental self-talk motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Sumber: Pengaruh intervensi strategi multiteknik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis, motivasi olahraga, dan kepercayaan diri, Hidayat, 2012:139)

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian menjelaskan tentang tahap dan langkah-langkah penelitian. Secara umum ada tiga tahap penelitian, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahapan terdiri atas beberapa langkah kegiatan, seperti diuraikan berikut ini:

1. Tahap persiapan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian;
 - (2) Pengajuan surat izin penelitian ke dan dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang kemudian diserahkan ke pihak PB. Baleendah Kabupaten Bandung;
 - (3) Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian PB. Baleendah Kabupaten Bandung;
 - (4) Pelatihan *self-talk* dan imajeri yang dilaksanakan dari tanggal 19 sampai 23 Oktober 2012 di Kampus FPOK UPI.
2. Tahap pelaksanaan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Pemberian perlakuan metode latihan *self-talk* motivasional dan imajeri mental instruksional terhadap kelompok eksperimen selama 24 kali pertemuan.
 - (2) Pelaksanaan *post-test* atau tes akhir untuk melihat pengaruh metode latihan *self talk* motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan dan kepercayaan diri. Tes akhir dilaksanakan satu hari setelah pertemuan ke-24, yaitu pada hari rabu 30 Januari 2013.
3. Tahap pelaporan, terdiri atas langkah-langkah kegiatan:
 - (1) Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah terkumpul;

Moh. Rizki Maulana S, 2014

Pengaruh metode latihan mental self-talk motivasional dan imajeri instruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- (2) Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan rekomendasi hasil penelitian;
- (3) Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

G. Teknik Analisis Data

Data-data variabel yang diperoleh dari hasil pengukuran pada tes akhir merupakan skor-skor mentah yang perlu diolah secara statistik. Pengolahan data secara statistik ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan mental *self-talk* motivasional dan imajeri instruksional akan memberikan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan dan kepercayaan diri.

Untuk mengetahui hal tersebut di atas, maka perlu ada pembuktian secara statistik guna membandingkan hasil yang diperoleh dari kedua kelompok sampel model pembelajaran.

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul adalah teknik analisis uji perbedaan dua rata-rata. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *self-talk* motivasional dan imajeri intruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar lob bertahan. Proses analisis dilakukan dengan program *SPSS 20 for windows*.

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- (1) Membuat deskripsi statistik kedua kelompok (*self-talk* dan imajeri);
- (2) Melakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas
- (3) Melakukan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (*T-test*).